പവനന്റെ കുടുംബം

ഫോട്ടോ: മോഹൻ കൊല്ലം   പവനൻ, പാർവ്വതി

പവനന്റെ കുടുംബം

പള്ളിശ്ശേരി

‘ഇവരാം പാർവ്വതി. എന്റെ സുഖവും സന്തോഷവും എല്ലാം. ഞാനിവളെ സ്വയം കണ്ടെത്തിയതാണ്.’

അൻപത്തിയാറു വർഷം മുമ്പ് തലശ്ശേരിയിൽ ജനിച്ച പി. വി. നാരായണൻ നായർ സ്വന്തം പ്രയത്നം കൊണ്ട് പത്രപ്രവർത്തകനും. സാഹിത്യകാരനും, രാഷ്ട്രീയ നേതാവും, വിപ്ലവകാരിയും സാംസ്കാരിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ നേതാവുമായിത്തീർന്ന പവനൻ കഴിഞ്ഞതൊന്നും മറക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത വ്യക്തിയാണ്. മററു ചിലരാകട്ടെ ഉന്നത സ്ഥാനങ്ങളിൽ ഇരിക്കുമ്പോരം അവരുടെ ഭൂതകാലത്തിലെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന, കഷ്ടപ്പാടിന്റേയും കണ്ണീരിന്റേയും കഥ പറയാൻ മടിയാണ്.

കഷ്ടപ്പാടുകരം നിറഞ്ഞിരുന്ന, വേദനിപ്പിക്കുന്ന ബാല്യകാലത്തിന്റെ സ്മരണകരം അയവിറക്കി ഇന്ന് മാന്യമായ ജോലിയും അതിനനുസരിച്ച ജീവിതവും നയിക്കുന്നു.

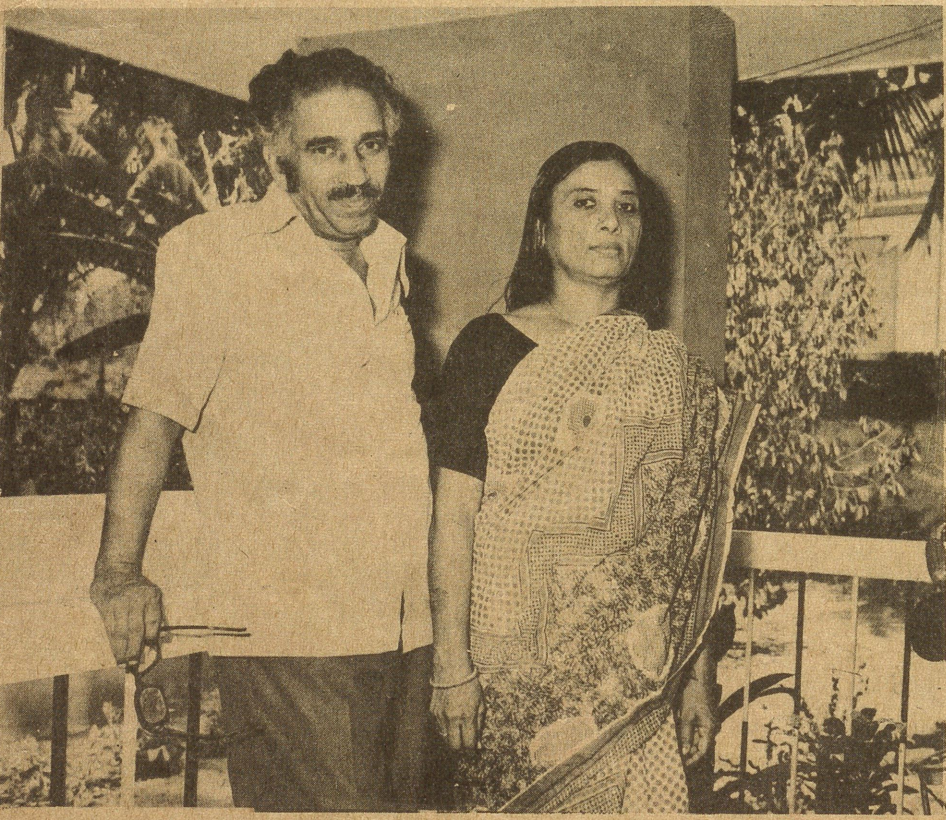
‘ഞാൻ പട്ടിണി കിടന്നപ്പോരം ഇവളും പട്ടിണി കിടന്നിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് സുഖമാണ്. സുഖത്തിലും ദുഃഖത്തിലും പങ്കുചേർന്ന ഇവരംക്ക് ജീവിതത്തെ നേരിടേണ്ടതെങ്ങിനെയെന്നു പറഞ്ഞുകൊടുക്കേണ്ടതില്ല.

ശ്രീമതി പാർവ്വതിയെ പവനൻ സ്വയം കണ്ടെത്തിയതാണെന്നു പറഞ്ഞപ്പോരം അവർക്ക് ലജ്ജ തോന്നി. എന്നാലും ആളുകളുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് ഇപ്പോഴും ഇങ്ങിനെയൊക്കെ പറയാമോ എന്ന ഭാവം.

‘എനിക്ക് സത്യം പറയാനേ അറിയൂ....എന്തിനെല്ലാം മറച്ചുവെയ്ക്കുന്നു’ പവനൻ സ്വതസിദ്ധമായ ചിരിയിൽ കൂടി പറഞ്ഞു:

ഒററപ്പാലത്ത് സാഹിത്യ പരിഷത്തിന്റെ സമ്മേളനം നടക്കുന്ന കാലം. ആ സമ്മേളനത്തിൽ വച്ച് പാർവ്വതിയെ കണ്ടു. കണ്ടപ്പോരം ഇഷ്ടം തോന്നി. സ്വന്തമാക്കണമെന്നു തോന്നി. പക്ഷെ, തന്റെ ജീവിതം സുരക്ഷിതമല്ലാതിരിക്കുമ്പോരം, ഒരു പക്ഷെ ആ പെൺകുട്ടിക്കു കൂടി നിത്യദുഃഖം സമ്മാനിക്കേണ്ടിവരുമോ എന്ന ആശങ്ക. ജീവിതമല്ലെ, എല്ലാ കാലത്തും ദുഃഖം മാത്രമുണ്ടാകുമോ? എങ്കിൽ അങ്ങിനെയാകട്ടെ.

പവനനും പാർവ്വതിയും



ശ്രീരേഖ

പാർവ്വതിയെ വിവാഹം കഴിക്കണമെന്ന് വേണ്ടപ്പെട്ടവരോട് പറഞ്ഞു. ചടങ്ങുകളില്ലാതെ ഏതാനും സുഹൃത്തുക്കൾക്കിടയിൽ വച്ച് പാർവ്വതിയെ ജീവിതസഖിയാക്കി. അവിടെ നിന്ന് അവരുടെ ജീവിതം ഒരു സ്ഥലത്തുനിന്ന് മറ്റൊരു സ്ഥലത്തേയ്ക്ക്....

പവനന്റെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ 'ഞങ്ങൾക്കും ഞങ്ങളുടെ വീട്ടുപകരണങ്ങൾക്കും ചക്രങ്ങൾ വേണമെന്ന് വിചാരിച്ചതാണ്. ഇടയ്ക്കിടെയ്ക്കുള്ള താമസംമാറ്റം കണ്ടപ്പോൾ അങ്ങിനെ തോന്നി. കോഴിക്കോട്ടുനിന്ന് മദ്രാസിലേയ്ക്ക്, മദ്രാസ്സിൽ നിന്ന് തിരുവനന്തപുരത്തേയ്ക്ക്, അവിടെ നിന്ന് തൃശ്ശൂർ, പിന്നെ കോഴിക്കോട്ട് വീണ്ടും തിരുവനന്തപുരം, ഒടുവിൽ മദ്രാസ്, അവിടെ നിന്ന് തൃശ്ശൂർ.... ഇപ്പോൾ തൃശ്ശൂരിൽ എത്തിയിരിക്കുന്ന ജീവിതം ഇനി എങ്ങോട്ടെന്നറിയില്ല.

യുവതലമുറയ്ക്ക് അനുകരിക്കാൻ മാത്രമുള്ള ഒരു ജീവിത ശൈലിയുടെ ഉടമയാണ് പവനൻ. ചെറുപ്പത്തിലെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം മാത്രം സിദ്ധിച്ച പിന്നീട് സ്വന്തം പ്രയത്നം കൊണ്ട് ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയ പവനൻ മറ്റാരേക്കാൾ കൂടുതലായി ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു.

ഒരു ജോലിക്കും മാന്യതക്കുറവു കാട്ടാത്ത പവനൻ ആർമിയിൽ നിന്നും വിട്ട് കോ–ഓപ്പറേറ്റീവ് ഇൻസ്പെക്ടർ, ജയകേരളം വാരിക പത്രാധിപർ, പൗരശക്തി ദിനപത്രത്തിന്റെ സഹപത്രാധിപർ, ദേശാഭിമാനി പത്രത്തിന്റെ എഡിറ്റർ, നവയുഗം പത്രാധിപർ, സ്റ്റൈൽ പത്രാധിപർ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ള മാന്യദേഹമാണ്. കുറെക്കാലമായി കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമിയിൽ ജോലി നോക്കുന്നു. അസിസ്റ്റന്റ് സെക്രട്ടറിയായി, പിന്നെ സെക്രട്ടറിയായി. സാഹിത്യ അക്കാദമി ഒരു കൂട്ടം ദന്തഗോപുരവാസികളുടെ രാജകൊട്ടാരമായിരുന്നു. സാധാരണക്കാർക്ക് അതിന്റെ പടിവാതിലിൽ പോലും ചെന്നുനില്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ഇന്ന് സാഹിത്യ അക്കാദമി ജനകീയമായിരിക്കുന്നു. ആർക്കും പ്രവേശനമുള്ള, എല്ലാവരേയും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്ന അക്കാദമി....

വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെയ്തുതീർക്കേണ്ട പല കാര്യങ്ങളും ചുരുങ്ങിയ കാലയളവുകൊണ്ട് ചെയ്തുതീർക്കുകയും, ആ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് അസൂയ ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതിയിലായിത്തീർന്നു എന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനശൈലിയുടെ പ്രത്യേകത.

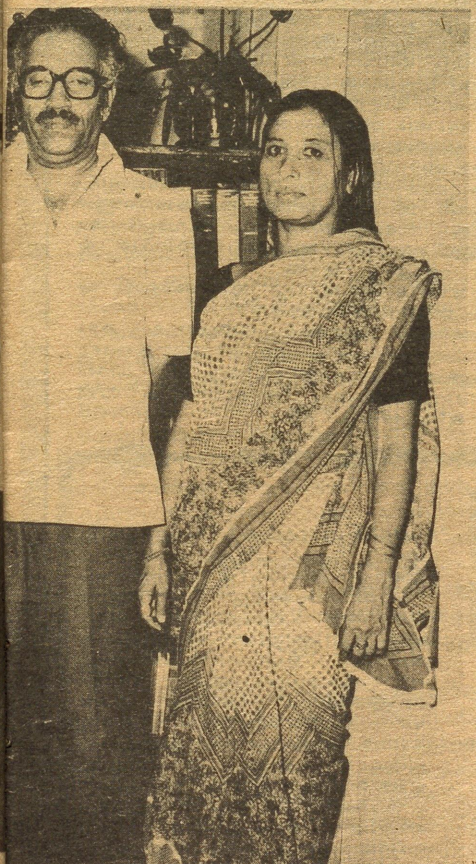
അദ്ദേഹം സാഹിത്യ അക്കാദമി അസി: സെക്രട്ടറിയായി ചാർജ്ജ് എടുത്ത അവസരത്തിൽ ആദ്യമായി അദ്ദേഹത്തെ വിളിച്ച് സ്വീകരണം കൊടുത്തത് തൃശ്ശൂരിലെ പ്രശസ്ത സംഘടനയായ ചേംബർ ഓഫ് ആർട്ട്സാണ്. ആ യോഗത്തിൽ വെച്ച് പവനൻ പറഞ്ഞു. ഏതു ജോലിയും ഉപേക്ഷിക്കാൻ എനിക്കു മടിയില്ല. 'ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ സത്യസന്ധത കാണിക്കുക....അതിനു സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഞാനെന്തിന് ആ സ്ഥാനത്തിരിക്കുന്നു....'

അക്കാദമിയുടെ പ്രവത്തനം കണ്ടപ്പോൾ അന്നദ്ദേഹം പറഞ്ഞതു് എത്രമാത്രം ശരിയെന്നു തോന്നിപ്പോകുന്നു.

ജയകേരളത്തിൽ ജോലി നോക്കിയിരുന്ന കാലം. അന്ന് മലയയിലെ ഗണപതിയെ തൂക്കിക്കൊന്നതിനെക്കുറിച്ച് ലേഖനമെഴുതിയതിന് ജയകേരളത്തിൽ നിന്നും പവനൻ പുറത്തുപോരേണ്ടിവന്നു.

ഭാര്യാഭർത്തൃ ബന്ധത്തിൽ ഇണക്കങ്ങളും പിണക്കങ്ങളും ധാരാളമായുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ജീവിതമാകുമ്പോൾ അതുണ്ടാകണം. പക്ഷേ, പിണക്കങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതും, ഉണ്ടാക്കേണ്ടതും ജീവിത സൗന്ദര്യത്തിനും, സൗകര്യത്തിനും വേണ്ടിയായിരിക്കണം. അല്ലാതെ കുടുംബത്തകർച്ചയ്ക്കു വേണ്ടിയാകരുതു്. ഓരോ പിണക്കം കഴിയുന്തോറും കുടുംബത്തിന്റെ ഭദ്രതയ്ക്ക് കൂടുതൽ ഉറപ്പും സൗന്ദര്യവും സമാധാനവും ഉണ്ടാകണം. പവനന്റെ ജീവിതത്തിൽ അങ്ങിനെയാണ്. അതുപോലെ തന്നെ സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുന്ന കാര്യത്തിലും പുരുഷന്മാർ വിശാലഹൃദയരാകണം. ഭർത്താവിനു മാത്രമെ അഭിപ്രായമുള്ളു, ഉണ്ടാകാൻ പാടുള്ളു എന്ന സങ്കുചിത ചിന്താഗതിയുള്ളവനാകരുതു് പുരുഷൻ. ഭാര്യയ്ക്കും അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആ അഭിപ്രായങ്ങൾ സ്വീകാര്യമാണെങ്കിൽ പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിനതു ന

വനൻ പാർവ്വതി



പവനൻ

ല്ലതാണെങ്കിൽ സ്ത്രീയുടെ അഭിപ്രായം തീർച്ചയായും മാനിക്കണം..

കുട്ടികളോടും വളരെ സ്വതന്ത്രമായി പെരുമാറുന്ന പവനൻ ഒരച്ഛന്റേയും അദ്ധ്യാപകന്റേയും, സുഹൃത്തുക്കളുടേയും പെരുമാററമാണ് കാണിക്കുന്നത്. അച്ഛൻ എന്ന അധികാരം ഒരിക്കലും മക്കളുടെ നേരെ ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ല. ഭീഷണിയല്ല, ഉള്ള തുറന്ന ചർച്ചയാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ വിജയമെന്നു വിചാരിക്കുന്ന പവനന്റെ കുടുംബം ഏതു പ്രശ്നമായാലും ഗൗരവമായ ചർച്ച നടത്തുന്നതും, ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ശക്തിപൂർവ്വം പറയുന്നതും കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത്രമാത്രം സ്വാതന്ത്ര്യം മക്കൾക്കു കൊടുക്കാമോ എന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു:

വീടിന്റെ ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ കൊട്ടുക്കുന്ന അസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് വലിയ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിട്ടു കാര്യമില്ല. പുറം ലോകത്ത് നമുക്ക് മക്കളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയില്ല. പിന്നെ ആശയ സംഘട്ടനം കൊണ്ട് ഒരുവന്റെ സാംസ്കാരിക നിലവാരം ഉയരുകയേ ഉള്ളു. ഇന്ന് നമുക്കിടയിൽ അച്ഛനും മക്കളും തമ്മിൽ, അമ്മയും മക്കളും തമ്മിൽ, ഭാര്യയും ഭർത്താവും തമ്മിൽ ആശയ സംഘട്ടനമല്ല ഉള്ളത് ശാരീരിക സംഘട്ടനമാണ്.

സ്വതന്ത്ര ചിന്തകനായ പവനൻ തന്റെ കുടുംബത്തിൽ തന്റേതായ ആശയങ്ങൾ അടിച്ചേല്പിച്ചിട്ടില്ല. മാർക്സിയൻ സിദ്ധാന്തത്തിൽ അടിയുറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം കുടുംബവും ആ പാത പിന്തുടർന്നു.

ഒരു ദേവന്റേയോ, ദേവിയുടേയോ ഫോട്ടോ പോലും നമുക്കു കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത വീട്. ചുമരിൽ വരച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന പ്രശസ്തരായ ചിത്രകാരന്മാരുടെ പെയിന്റിംഗ്സ്.

ഇടയ്ക്കുവെച്ച് ശ്രീമതി പവനനോടു ചോദിച്ചു:

'ഭർത്താവു പറയുന്നതെല്ലാം സത്യം തന്നെയല്ലേ?'

ഉടനെ അവർ പറഞ്ഞു.' പറഞ്ഞാലും പറഞ്ഞാലും തീരാത്ത സംഭവങ്ങളുള്ളപ്പോൾ നുണ പറയുന്നതെന്തിന്? അങ്ങിനെ പറഞ്ഞെങ്കിൽ ഞാനതു കേട്ട് മിണ്ടാതിരിക്കൊന്നുമില്ല!

'സ്ത്രീസ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുകയും, പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പവനൻസാർ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര സ്വാതന്ത്ര്യം തരുന്നുണ്ടോ?'

'ഒരു സ്ത്രീയെന്ന നിലയ്ക്കു്, ഭാര്യയെന്ന നിലയ്ക്കു്, അമ്മയെന്ന നിലയ്ക്കു് ഞാൻ സംതൃപ്തയാണ്. പിന്നെ ജീവിതമാകുമ്പോൾ അപൂർണ്ണതകൾ ഉണ്ടാകും. പൂർണ്ണതയല്ലല്ലോ ജീവിതം.'

അത്രയും പറഞ്ഞവർ നിർത്തി. എനിക്കറിയേണ്ടിയിരുന്നത് ഒരു കഥാകാരിയെന്ന നിലയ്ക്കു് അവർക്കുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. ഞാനക്കാര്യം സൂചിപ്പിച്ചപ്പോൾ ശ്രീമതി തുടർന്നു.

'എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സ്വാതന്ത്ര്യക്കുറവൊന്നുമില്ല. എഴുതാൻ എനിക്കു മടിയാണ്. ചിലപ്പോൾ എഴുതും. പക്ഷെ, ഒരു കുടുംബിനിക്ക്, ഒരമ്മയ്ക്കു്, ഒരു ഭാര്യയ്ക്കു് എഴുതാൻ സമയമുണ്ടാകില്ല....'

ഇനി എന്താണ് പറയേണ്ടതെന്ന ഭാവത്തിൽ ശ്രീമതി പവനൻ നിർത്തി. പെട്ടെന്ന് ചിരിക്കിടയിൽ പവനൻ പറഞ്ഞു.

'അഭിപ്രായം പറയുന്നതിൽ ആരുടെ മുഖവും നോക്കണ്ട. എന്നെക്കുറിച്ച് മോശമായ അഭിപ്രായങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ പറഞ്ഞോളൂ.'

'ഉണ്ടെങ്കിൽ ഞാൻ പറയുമായിരുന്നു.'

'ഓരോ അച്ഛനും തന്റെ മക്കൾ ആദർശ ധീരന്മാരായി വളർന്നുവരണമെന്നാണല്ലോ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. താങ്കൾ മക്കളോട് അത്തരത്തിൽ ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ടോ....?'

'ഇല്ല, ഒന്നാമതു് ഞാനെന്റെ മക്കളോട് ആദർശപരമായി ജീവിക്കണം എന്നു പറയുമ്പോൾ, അവക്കു പരിചയമുള്ള ആദർശ ജീവികളെ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു ചോദിക്കും. ഇങ്ങിനെയുള്ളതാണോ ആദർശ ജീവിതം? ഇവരാണോ ആദർശ യോഗ്യന്മാർ?'

ശരിയല്ലേ അവർ ചോദിക്കുന്നത്? ആദർശവാന്മാരെന്നു പറയുന്നവർ അവരുടെ വരുമാനത്തിനനുസരിച്ചാണോ ജീവിക്കുന്നത്. സമ്പാദ്യത്തിനേക്കാൾ കൂടുതൽ തുക അവർക്കെങ്ങിനെ ഉണ്ടായി. ഒന്നുമുണ്ടാകാതിരുന്നവർ എത്ര പെട്ടെന്ന് ലക്ഷപ്രഭുക്കളായി? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ എനിക്ക് ഉത്തരമുണ്ടാകില്ല.... ഇല്ല, ഇല്ല ഞാനെന്റെ മക്കളെ ഒന്നും ഉപദേശിച്ചില്ല. വായിക്കുകയും പഠിക്കുകയും കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവർ എങ്ങിനെ ജീവിക്കണമെന്നു തീരുമാനിക്കട്ടെ.

ഇത്രയും വർഷത്തെ ജീവിതത്തിനിടയിൽ സ്വന്തമായൊരു വീടുപോലും ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയാത്ത പവനന്റെ കുടുംബത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ പലതുമുണ്ടായിരുന്നു. അധികാരത്തിനുവേണ്ടി, നിലനില്പിനു വേണ്ടി തനിക്കു ശരിയെന്നു തോന്നിയ തത്വശാസ്ത്രങ്ങളെ, അഭിപ്രായത്തെ ബലികഴിക്കാൻ ഒരുക്കമല്ലാത്തതിന്റെ എത്രയെത്ര കഥകൾ.

കമ്മ്യൂണിസ്റ്റു പാർട്ടി പിളരുന്നതുവരെ ദേശാഭിമാനിയിൽ ജോലിയുണ്ടായിരുന്നു. പാർട്ടി പിളർന്നപ്പോൾ 'ദേശാഭിമാനി' പത്രം മാർക്സിസ്റ്റു പാർട്ടിക്കാരുടെ ഭാഗത്തായി. അപ്പോഴും പവനന് ദേശാഭിമാനിയിൽ ജോലിയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റു പാർട്ടിയിലാണ് പവനൻ നിന്നതെന്നതുകൊണ്ട് ദേശാഭിമാനിയിൽ നിന്നും പോരേണ്ടിവന്നു. മററുവല്ലവരുമായിരുന്നെങ്കിൽ മാന്യമായ ജോലി നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ പത്രം ഏതു ഗ്രൂപ്പിനോടൊപ്പമാണോ അതേ ഗ്രൂപ്പിൽ നില്ക്കുമായിരുന്നു. പക്ഷെ, ജീവിതം 'ഇന്ന' ജോലികൊണ്ടേ തുടരാവൂ, അവസാനിപ്പിക്കാവൂ എന്നില്ലല്ലോ.

—കമ്മ്യൂണിസ്റ്റുകാർ സുഖലോലുപരും ധാരാളിത്തവുമുള്ളവരാണല്ലോ എന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾ പവനൻ പറഞ്ഞു.

'എന്താ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റുകാർ മനുഷ്യരല്ലേ? അവക്ക് നല്ല ഭക്ഷണവും നല്ല വസ്ത്രവും ധരിച്ചുകൂടെ? നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം അവർ ഇപ്പോഴും മുറിബീഡി വലിച്ച്, പച്ചവെള്ളം കുടിച്ച് ജീവിക്കണമെന്നാണൊ?'

രണ്ടു പ്രാവശ്യം സോവിയററ്ലാന്റ് അവാർഡു നേടിയ, നിരവധി രാജ്യങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച, ഒട്ടനവധി സാംസ്കാരിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെ ഭരണ സാരഥ്യം വഹിക്കുന്ന ഒരു നിമിഷം പോലും നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ഉള്ളവനേയും ഇല്ലാത്തവനേയും ഒരുപോലെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അദ്ദേഹം ഒരവകാശവാദവും നടത്താറില്ല.

മൂന്നു മക്കൾ. രണ്ടാണും ഒരു പെണ്ണും. രാജേന്ദ്രൻ, സുരേന്ദ്രൻ, ശ്രീരേഖ. രാജേന്ദ്രന്റേയും, ശ്രീരേഖയുടേയും വിവാഹം കഴിഞ്ഞു. രാജേന്ദ്രന്റെ മതരഹിത വിവാഹമായിരുന്നു. സുരേന്ദ്രൻ ഡെൽഹി യൂണിവേഴ്സിററിയിൽ ലിററേച്ചർ എം. എ. യ്ക്കു പഠിക്കുന്നു.

—വിവാഹ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് യുവാക്കളോടും യുവതികളോടും എന്തെങ്കിലും പറയാനുണ്ടോ?

'വിവാഹത്തിന്റെ പുതുമ കുറച്ചു വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ നശിക്കും. അപ്പോൾ സെക്സും ജീവിതവും രണ്ടായി തോന്നും. പുരുഷൻ പറയുന്നത് സ്ത്രീക്കും, സ്ത്രീ പറയുന്നത് പുരുഷനും വിഷമമുണ്ടാക്കും. അപ്പോഴെല്ലാം വിട്ടുവീഴ്ചകൾ ചെയ്തു് ജീവിക്കുക....' ✱

ഗർഭിണികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

ഗർഭിണിയെ സംബന്ധിച്ച് ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവും ചിട്ടയായ ജീവിതവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ധാരാളം ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുന്ന സ്ഥലമായിരിക്കണം തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. രക്തപ്രവാഹത്തിനും രക്തശുദ്ധിക്കും, ശ്വസനേന്ദ്രിയസുഖത്തിനും അതു് സഹായിക്കും. സാധാരണ വീട്ടുജോലികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന വ്യായാമം. വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഭാരമേറിയ സാധനങ്ങൾ പൊക്കിയെടുക്കരുത്. നിരപ്പുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നടക്കുക. ചെരിപ്പ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉയരം കൂടിയ ചെരിപ്പ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. രാത്രി ഉറക്കമിളയ്ക്കരുത്. എട്ടുമണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങണം. ദഹനക്കേടും മലബന്ധവും പ്രധാന ശത്രുക്കളാണ്. രാത്രി കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ലളിതമായിരിക്കണം. ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ അയഞ്ഞിരിക്കണം. പാവാട ധരിക്കുമ്പോൾ അരക്കെട്ടിൽ അവ മുറുകിയിരിക്കാൻ പാടില്ല. ഗർഭിണിയായ ശേഷം രണ്ടും മൂന്നും മാസങ്ങളിൽ സംഭോഗം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു് നല്ലതാണ്.